پیلے دانتوں کو قدرتی طور پر سفید بنانا ممکن

—

ای میل پرنٹ کریں

— شٹر اسٹاک فوٹو

جگمگاتے دانت کس کو پسند نہیں اور ان پر زردی چہرے کو بدنما کرنے کا باعث بن جاتی ہے۔

یقیناً آپ دن میں ایک یا دو بار دانتوں پر برش کرتے ہوں گے تاکہ وہ صاف رہ سکیں مگر پھر بھی قدرتی سفیدی واپس نہیں آتی ؟

اگر ایسا ہے تو ہمارے ارگرد موجود چند عام چیزیں آپ کی مسکراہٹ کو روشن کرسکتی ہیں یا یوں کہہ لیں دانتوں کو جگمگا سکتی ہیں۔

مزید پڑھیں : دانتوں کی تکلیف سے نجات دلانے والے 10عام طریقے

کوئلہ

کوئلہ آسان اور سستے ترین طریقوں سے دانتوں کو قدرتی طور پر سفید کرنے کے ذرائع میں سے ایک ہے۔ کوئلے کو پیس کر سفوف بنالیں اور اسے گیلے ٹوتھ برش پر چھڑک کر دانتوں پر معمول کے مطابق پھیر لیں۔

پاؤڈر ملک اور ٹوتھ پیسٹ

پاؤڈر ملک بھی دانتوں کو موتیوں جیسے سفید اور صحت مند رکھنے میں مدد دیتا ہے، تھوڑا سا پیسٹ برش پر لگائیں اور اس پر چٹکی بھر پاؤڈر ملک اوپر سے چھڑک کر برش کرلیں، اس طریقہ کار کو ہفتے میں ایک سے دو بار سے زیادہ نہ آزمائیں۔

بیکنگ سوڈا اور لیموں کا عرق

چٹکی بھر بیکنگ سوڈا ٹوتھ برش پر چھڑکیں اور اس پر چند قطرے لموں کا عرق ٹپکا دیں اور برش کرلیں۔ واضح رہیں کہ اس طریقہ کار کو ہفتے میں ایک بار سے زیادہ استعمال نہ کریں۔

ہائیڈروجن پرواکسائیڈ

ہائیڈروجن پرواکسائیڈ کو آزمانے سے پہلے یہ جان لیں کہ دانت بہت زیادہ حساس تو نہیں، اگر سب ٹھیک ہو تو تھوڑی سی روئی کو پرواکسائیڈ میں ڈبوئین اور نرمی سے دانتوں پر رگڑیں۔

یہ طریقہ کار بھی ہفتے میں ایک بار سے زیادہ استعمال نہیں کیا جانا چاہئے، ورنہ دانتوں کی سطح کو نقصان بھی پہنچ سکتا ہے۔

بیکنگ پاؤڈر اور لیموں کا عرق

ایک چائے کا چمچ بیکنگ پاؤڈر اور ایک چائے کا چمچ لیموں کا عرق دو منٹ میں جادو کرسکتا ہے، اس مکسچر کو دانتوں پر دو منٹ سے زیادہ نہ لگا رہنے دیں، جبکہ اسے بھی ہفتے میں ایک یا دو بار آزمایا جاسکتا ہے۔

سمندری نمک، لیموں کا عرق اور ٹوتھ پیسٹ

آدھا چائے کا چمچ سمندری نمک اور کچھ مقدار میں لیموں کے عرق کو ایک باؤل میں تھوڑی سی مقدار میں ٹوتھ پیسٹ میں مکس کریں۔ اس مکسچر کو دانتوں پر لگائیں اور ایک منٹ بعد دھولیں۔ یہ طریقہ کار بھی ہفتے میں ایک سے دو بار آزمانے کے لیے بہترین ہے۔

یہ بھی پڑھیں : دانت کے درد سے نجات کا گھریلو ٹوٹکا

لیموں کا عرق اور پانی

دونوں کی یکساں مقدار کو مکس کرنا دانتوں کی سفیدی کی بحالی میں مددگار ثابت ہوسکتا ہے، اس مکسچر کا استعمال ہفتے میں ایک بار کرنا ہی مناسب ہے۔

سیب کا سرکہ اور پانی

آدھا چائے کا چمچ سیب کا سرکہ ایک گلاس میں پانی میں ملائیں، اس سلوشن سے دانتوں کو روز برش کرنے سے پہلے دھوئیں۔

اسٹرابیری

ایک پکی ہوئی اسٹرابیری لیں اور اسے چمچ سے پیس لیں۔ اب اس پیسٹ سے دانتوں کو کچھ منٹ تک برش کریں تاکہ پیلے دھبوں سے نجات پائی جاسکے۔ یہ ٹوٹکا مہینے میں ایک بار آزمانے کے لیے ٹھیک ہے۔

ٹوتھ پیسٹ، نمک، بیکنگ سوڈا اور لیموں کا عرق

ایک چمچ ٹوتھ پیسٹ، چٹکی بھر نمک، تھوڑا سا بیکنگ سوڈا اور چار سے پانچ قطرے لیموں کے عرق کو ایک باؤل میں مکس کریں۔ اس مکسچر سے چار سے پانچ منٹ تک دانتوں پر برش کریں اور آپ صرف ایک استعمال کے بعد ہی فرق محسوس کرسکیں گے۔ اس طریقہ کار کو دو مہینے میں ایک بار ہی استعمال کریں۔

انتباہ: یہ سب طریقہ کار بیک وقت استعمال نہ کریں اور دانتوں میں مسائل کا سامنا ہوتو انہیں نہ آزمائیں۔

ای میل پرنٹ کریں